



総合型地域スポーツクラブ たまかわ元気スポーツクラブ広報

スポーツクラブ

No.153

元気！Genki！！



事務局 たまかわ文化体育館内 〒963-6312 玉川村小高字大谷地71 電話57-4632 Fax57-4686

気が付けば入道雲も姿を消し、空が高く感じられるようになってきました。“もう秋だなあ”と思う反面、日差しの強さや蒸し暑さにはまだまだ夏を感じずにはいられません。夏同様に冷房のききすぎた部屋にいたり、冷たい食べ物ばかりとってはい体が冷えて体調不良の原因になりますよ。9月は夏の疲れが出てくる時期です。温かい食事を食べたり軽い運動をして体のバランスを保ちましょう。

10月7日はノルディックウォーキング!! -さるなしウォークと同時開催-

たまかわ文化体育館～空港公園～たまかわ文化体育館間約10kmのコースをノルディックウォーキングします。

ウォーキングのあとは、旬の「生さるなし」やおいしい豚汁がふるまわれます。玉川村のスポーツの秋、食欲の秋を満たすイベントです！ぜひお申込みください！

参加費500円
(当日徴収)
定員30名
申込締め切り
9月29日(金)

回覧チラシをチェック!>>



スポーツサロン

☆9月の開放はありません

☆毎週木曜日はラージボール卓球☆(会員限定)

9月は7日・14日・21日

場所…たまかわ文化体育館/時間…9:30～11:30

※参加費年間1,000円または1回100円

☆毎週火曜日はバドミントン☆(会員・非会員)

9月は5日・12日・19日・26日

場所…たまかわ文化体育館/時間…19:00～20:30

※参加費(会員)年間2,000円または1回100円、(非会員)1回300円

ご存知ですか?『ふくしま健民カード』

元気クラブの教室・イベントに参加するとポイントが付きます！
元気クラブ事業に参加して、ついでにポイントもゲットしちゃいましょう！

※台紙は保健センター、公民館においてあります。



《施設愛護活動のお知らせ》

第2回目の施設愛護活動を、下記により実施いたします。
会員だけではなく施設をご利用のたくさんの皆様のご協力をお願いいたします。

あらためてのお知らせは致しませんのでご了承ください。

1. 日 時：9月16(土) 午前6：00～午前7：00
 2. 活動内容：
 - ◆ 村民グラウンド側溝の土砂上げ
 - ◆ 村民グラウンドの石拾い・草むしり
 - ◆ グラウンド周辺の空き缶、ゴミ拾い
 - ◆ 管理棟清掃(窓・床)
 - ◆ トイレ清掃(管理棟・Aコート)
 3. 準備物：スコップ、買い物(ビニール)袋、雑巾、軍手等
- ※小雨決行ですので、ご了承ください。

★9月のカレンダー＆スポーツクラブ予定表★

日	月	火	水	木	金	土
参加希望者は確認の上、ご参加下さい。不明な点は事務局まで！ ※都合により変更になる場合があります。					1 3Bたいそう教室 プール教室	2 ヨガ教室
3	4	5 ランニングサークル バドミントン	6 レクダンス教室 (村体)	7 ラージボール卓球	8	9
10	11	12 フラダンス教室 ランニングサークル バドミントン フットサル教室	13 きっずたいいく教室	14 ラージボール卓球 げんきUP教室 トレーニング教室	15 3Bたいそう教室 マキザップ	16 施設愛護活動 6:00～ カローリング大会 8:30～ ヨガ教室
17	18 ■敬老の日	19 ランニングサークル バドミントン	20 レクダンス教室 きっずたいいく教室	21 ラージボール卓球	22 プール教室	23 ■秋分の日
24 ノルディックウォーキング 6:20～	25	26 フラダンス教室 ランニングサークル バドミントン フットサル教室	27 きっずたいいく教室	28 げんきUP教室 トレーニング教室	29 3Bたいそう教室 プール教室	30 ヨガ教室

フラダンス教室…9:30～ ランニングサークル…18:30～ バドミントン…19:00～ フットサル教室…19:00～ レクダンス教室…13:30～
 きっずたいいく教室…(幼児)15:30～、(児童)16:40～ ラージボール卓球…9:30～ げんきUP教室…13:30～ トレーニング教室…19:00～
 3Bたいそう教室…9:30～ プール教室…13:30～ スポーツサロン…13:00～ ヨガ教室…19:15～

初開催！たまかわ水合戦
水しぶきをあげて激闘！



8月13日(日)、たまかわ文化体育館の駐車場において《たまかわ水合戦-大雲臥の陣-》が開催されました。大会には大人9チーム、子ども4チームが参加しました。

50秒の間に水風船をぶつけ合いポイントを競うシンプルルールで、大人も子供も水風船が割れて腹がビショビショになりながら、夢中で水風船を投げていました。

また、こだわりのコスチュームで参加するチームが多く、各チームのパフォーマンスに観客も大喜び！熱気と笑いに包まれました。

☆優勝チーム☆

子どもの陣 ジャスティス
大人の陣 地域おこし協力隊

マキザップ
自分と向き合いとトレーニング！

6月からの2か月間、遠藤麻希先生(健康運動指導者)の、“ちょっぴりハード”なトレーニング教室『マキザップ』が今年も開催されました。

教室中の運動指導のほか、毎回食べたものを記録したり、課された宿題筋トレをこなしたり…ひとりでやるとあきらめてしまいそうになるトレーニングも“みんなでやるから続けられる！”と励ましあいながら、がむしゃらになって汗を流していました。

最終日の測定では参加者全員の体重・体脂肪率の数値がダウン！(平均:体重マイナス1kg、体脂肪マイナス1.8%)参加者からは「もっと長くやってほしい！」と大好評でした。



脱落者ゼロ！
皆さん頑張りました